الموسوعة

الرياضية الميسرة

ـ ٧ ـ

الملاكمـــــة

إعداد

د. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري

القاهرة

دار الكتاب اللبناني

بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ / ٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١ برقياكتا مصر ـ القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري ـ تجاه فندق بريستول ـ بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١.٨٣٣٠
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة

الطبعة الثالثة

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

Third Edition
A.D.2008JH1429
Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

تاريخ الملاكمة

مَارَسَ الإنسان الملاكمة في بداية التاريخ للدفاع عن نفسه وعن حياته ، لأن الإنسان لم يجد سوى يديه لاستخدامها في الدفاع عن نفسه ضد الحيوانات والطيور المتوحشة.

وتدل الصور والمناظر المحفورة على جدران المعابد أن قدماء المصريين منذ ٤٠٠٠ سنة قبل الميلاد هم أول من مَارَسَ اللَّكْمَ بغرض إعداد الشباب للدفاع عن وطنه.

كما عثر على لوحة بالقرب من بغداد تدل على رجلين يتصارعان ويتلاكمان ، وتاريخ اللوحة يرجع إلى ١٧٥٠ سنة قبل الميلاد، وبهذا كانت الملاكمة معروفة في أراضى دجلة والفرات.

وكذلك عرفت بلاد اليونان القديمة "الإغريق" الملاكمة ، فيذكر التاريخ أن الملك اليوناني "تيزاس" كان مغرماً بإقامة مباريات الملاكمة ، لإشباع هوايته للدم والموت.

فكان الملاكمان يتواجهان ويلمس كل منهما أنف الآخر ، ويغطيان أيديهما بسيور من الجلد ، وعند إعطاء إشارة البدء يتلاكمان .. ولكن المفزع أنه لابد أن تنتهي الملاكمة بموت أحدهما.

وكانت تلك الملاكمات تقام أيام الإجازات والأعياد.

ثم تطورت الملاكمة ودخلت الألعاب الأوليمبية القديمة بين ولايات اليونان ، وكان الفائز بمباراة الملاكمة يعتبر بطلاً قومياً. وقد فاز "أونوماسيوس" بـأول لقب للبطولة عام ٦٦٨ قبل الميلاد.

ثم اهتمت الدول الرومانية بممارسة رياضة الملاكمة ، ولكنها كانت رياضة مفتوحة ، بدون وقت معين ، وبدون وجود فترات للراحة ، وبدون تحديد تفرقـة فـي الأعمار أو الأوزان لكل متلاكم ، وكذلك كان الجسم كله معرضاً للضرب ولا يوجد مناطق ممنوعة.

كما كانت الملاكمة رياضة قسوة وعنف ، لأن المنافسة كانت تنتهي إما بفوز أحدهما بالقاضية أو بالاستـسلام ، أو بإغمـاء الاثنـين ، أو بمـوت أحـد المتلاكمين.

وعندما أُلغيت الألعاب الأوليمبية القديمة قَلَّ الاهتمام بالملاكمة ، وخَمِد نشاطها ، وظلت الملاكمة مختفية طوال العصور الوسطى .. حتـى جـاء القـديس "برنارد" عام ١٢٠٠ ميلادية ، فوضع الأسس الرياضية والأخلاقية والإنسانية لرياضة الملاكمة في إيطاليا، ثم .. اهتمت بقية الدول بهذه الرياضة.

فتزعم "جيمس فيج" الملاكمة في إنجلترا من عام ١٧١٩ ـ ١٧٣٠ميلادية ، وافتتح مدرسة للتدريب على الملاكمة، ووضع "جاك بروتون" عـام ١٧٤٣ قانوناً يحد من قسوة الملاكمة، فكان لهذا القانون أثر كبير في نشر لعبة الملاكمة النظيفة ، والتي تهدف لبناء قوة الإنسان.

وفى فرنسا وضع "كوينز برى" قانوناً آخر للملاكمة ، فأكد القانون فصل الملاكمة عن المصارعة والتشابك ، وحدد مدة الجولة ثلاث دقائق ، وراحة دقيقة بين كل جولة وأخرى . وإذا وقع أحد المتلاكمين فعليه أن يقوم في خلال عشر ثوان بدون مساعدة آخر ، وإذا لم يستطع القيام ، فعلى الحكم إعلان فوز الآخر. وهكذا وضعت الأسس والقوانين لرياضة الملاكمة الحديثة ، كرياضة تهدف للقوة والإثارة والرشاقة، وانتشرت في كل الدول الأخرى.

ما هي الملاكمة؟

اختلف الناس في تعريفها ، فهناك من يُطلق عليها "الفن النبيل" .. في حين أن هناك من يَرَوْنَّها مظهراً من مظاهر العنف الوحشي.

والحقيقة أن الملاكمة رياضة عنيفة ، ولكنها رياضة التنافس بين القوة والتفكير، واللياقة البدنية ، والتكتيك الرياضي .. فهي تجمع بين كـل العناصـر المُهَيِئَـة لرياضة قوية.

والملاكمة وإن كانت رياضة عنيفة ، وتقتضي المواجهة بين رجلين تتساوى ظروفهما "العُمرية والوزنية" فهي صراع عادل .. صراع بين قوى متعادلة ، تكـون فيه الوجوه مكشوفة.. وتتطلب علاوة على القوة العنيفة الذكاء والأسلوب والإرادة وسرعة التصرف.

ولتحقيق المساواة التامة بين القوى التي سيواجه بعضها بعضاً في المنافسات ، جرت العادة إلى تقسيم المتلاكمين إلى أوزان متقاربة.

وهذه الأوزان في الوقت الحاضر هي:

وزن خفيف الذبابة	**لا يزيد على ٤٨ كيلو جراماً.**
وزن الذبابة	**من ٤٨ ــ ٥١ كيلو جراماً.**
وزن الديك	**من ٥١ ــ ٥٤ كيلو جراماً.**
وزن الريشة	**من ٥٤ ــ ٥٧ كيلو جراماً.**
وزن الخفيف	**من ٥٧ ــ ٦٠ كيلو جراماً.**
وزن خفيف الوسط	**من ٦٠ ــ ٦٣,٥ كيلو جراماً.**
وزن الوسط	**من ٦٣,٥ ــ ٦٧ كيلو جراماً.**
وزن خفيف المتوسط	**من ٦٧ ــ ٧١ كيلو جراماً.**
وزن المتوسط	**من ٧١ ــ ٧٥ كيلو جراماً.**
وزن خفيف الثقيل	**من ٧٥ ــ ٨١ كيلو جراماً.**
وزن الثقيل	**من ٨١ ــ ٩١ كيلو جراماً.**

وزن فوق الثقيل فوق الـ ٩١ كيلو جراماً.

ولذلك .....

ففن الملاكمة فن رياضي يتميز بالقوة والرشاقة ، واللياقة البدنية العالية .

ولأن الملاكمة فن رياضة، فإن هذا يقتضي معرفة الوسيلة التي يتمكن بها الملاكم من توصيل ضرباته نحو خصمه بسرعة ومهارة وقوة. وفى نفس الوقت فهي فن يقتضي معرفة كيفية الإفلات من ضربات الخصم ومعرفة كيفية الهروب من ضربات الخصم بالإفلات منها وبالمداورة.

والضربات الرئيسية المؤثرة في الملاكمة هي :

١- الضربة المباشرة:

بالقبضة اليمنى أو اليسرى في اتجاه مستقيم.

٢- ضربة الأبركات Upper cut:

وتوجه من أسفل إلى أعلى ، بالذراع في حالة انثناء.

٣- الضربة الخطافية :

وتوجه بالذراع ، وهى على شكل زاوية قائمة والمرفق مرتفع من اليسار إلى اليمين وبالعكس.

٤- ضربة السوينج Swing:

وتوجه من اليسار إلى اليمين وبالعكس وفى حركة نصف دائرية ، ولكن بالذراع مفرودة.

زي الملاكمة

الملاكمون عادة ـ خاصة المحترفين ـ يؤدون مباريات الملاكمة ، وجذوعهم عارية ، ويلبسون الشورت الذي يميز المتلاكمين ، وهو عبارة عن سروال إلى منتصف الفخذ على الأقل ، وقد يلبس الهواة قمصاناً بدون أكمام تغطى الظهر والصدر.

ويرتدى الملاكم أحذية خفيفة جداً ، مصنوعة من الجلد الخفيف الذي يسهل حركته ، على أن تكون نعولها خالية من المسامير وبدون كعوب.

ولكن أهم ما يرتديه أو يلبسه الملاكم هو القفازات .. وقبل أن قفازه ـ وهو سلاحه في المباراة مثل الكرة بالنسبة للمباريات الأخرى ـ يلف أربطة واقية من التيل حول قبضة يديه.

أما القفاز الذي يلبسه بعد ذلك فهو مصنوع من الجلد ومحشو بشعر الخيل ...

وزن القفازات محددة على النحو التالي:

- من وزن الذبابة إلى وزن الخفيف : وزن القفاز ١١٤ جراماً.
- من وزن خفيف المتوسط إلى وزن خفيف الثقيل : وزن القفاز ١٤٣ جراماً.
- وزن الثقيل : وزن القفاز ١٧١ جراماً.

ويقوم الملاكم بلبس قفازيه وربطهما حول ذراعيه أو ساعديه بإحكام شديد.

ويجوز استعمال فك من المطاط لحفظ الأسنان ، على أن يكون هذا الفك مناسباً لمقاس الأسنان.

ويرتدى الملاكم أيضاً في مباريات الهواة وفى الأولمبياد خوذة من مادة بلاستيكية قوية ، لحماية رأسه وجمجمته وأُذنيه من أي أذى قد يلحق بـــه أثنـــاء المباراة.

حلقة الملاكمة

ملعب رياضة الملاكمة:

حلقة الملاكمة لها أحكام خاصة ، تهدف لقيام مباريات قوية نظيفة ، بعيداً عن إيذاء اللاعبين.

مواصفاتها: الحلقة مربعة الشكل ، لا يقل طول ضلعها عن ١٦ قدماً (٤٩٠سم) ولا يزيد على ٢٠ قدماً (٦١٠سم)

أرضية الحلقة: تركب أرضية الحلقة بطريقة تكفل سلامة اللاعبين ، ويجب أن تكون مستوية ، خالية من جميع العوائق البارزة ، وأن تمتد ٥٠ سم على الأقل خارج خط الحبل.

وتغطى الأرضية ببلاط أو مطاط ، أو أي مادة أخرى صالحة متوفرة فيها نفس المرونة ، ولا يقل سمكها عن ١,٥ سم ، ولا يزيد على ١,٩ سم ، ويفرد فوق الأرضية بساط من قماش المراكب ، على أن يُشَدّ بإحكام.

أعمدة وحبال الحلقة: هناك أربعة أعمدة في أركان الحلقة ، تغطى جيداً بمخدات ، وهذه المخدات تُركَبْ بطريقة تحول دون أي أذى للاعبين ، ويكون لون المخدات كالآتي : الجانب الأيسر "المواجه لرئيس لجنة المراقبة" لونه أحمر ، والأيسر البعيد لونه أبيض ، والأيمن البعيد لونه أزرق ، والأيمن القريب لونه أبيض.

وتُشَدْ على الأعمدة ثلاثة حبال متوازية ، لا يقل سمك أي حبل عن ٣ سم ، ولا يزيد على ٥ سم ، على أن تشد الحبال جيداً بأعمدة الأركان.

ارتفاع الحبال: تشد الحبال الثلاثة المتوازية على الارتفاعات الآتية من أرضية الحلقة:

- ٤٠ سم الحبل الأول.
- ٨٠ سم الحبل الثاني.
- ١٣٠ سم الحبل الثالث.

كما يجب أن تُكْسَى الحبال بقماش أملس ناعم ، كما يجب أن توصل الحبال الثلاثة ببعضها في كل ركن من أركان الحلقة بقطعتين من قماش نسيج بساط الحلقة، عرض كل منهما ١ ــ ٢ سم ، وتُرْبَط جيداً.

أشياء تكميلية لحلقة الملاكمة :

- يكون لكل حلقة سلم مناسب ذو درجات في ركنين متقابلين لاستعمال اللاعبين والحكام والمساعدين.
- يُثَبَّتْ بخارج الركنين المحايدين للحلقة حقيبتان من البلاستيك ، فيهما قطن وضمادات لإسعاف الجروح الدامية.
- تزود الحلقة بالمعدات الآتية : مقعدين ، زجاجتين بهما ماء ، كوبين ، وعاءين بهما نشارة ناعمة ، دلوين بهما ماء ، عدد مناسب من المناضد والكراسي للإداريين والقضاة ، ناقوس أو مطرقة ، ساعة أو ساعتي توقيت ، دفاتر لتسجيل الدرجات ، شنطة إسعاف كاملة ــ زوجين متطابقين من نفس الصناعة من القفازات.

التمرينات الأساسية

للتدريب على الملاكمة

يجب على الملاكم المبتدئ أن يتأكد من خلوه من الأمراض أو العقبات الصحية التي تؤثر على أدائه لرياضة الملاكمة.

ولابد أن يعرف ــ نظرياً ــ قوانين الملاكمة جيداً.

ويبدأ التدريب بالآتي :

- التمرين على المشي والجري، وإجراء التمرينات البدنية المختلفة مدة ١٠ دقائق ، بصفة مستمرة قبل تمرينات الملاكمة.
- صراع تدريبي مع الزميل مدة ٣ دقائق.
- صراع ولَكْمْ تَخَيُّلي في الهواء مدة ٣ دقائق.

تدريب متطور:

لابد أن تشتمل مرحلة التدريب على :

- لَكْمْ حر مع مختلف اللاعبين ، مع الاهتمام بحدة الانفعالات التنافسية ، باستخدام أساليب المراوغة ، وسرعة الانتقال مــن الأوضــاع الدفاعيــة إلــى الأوضاع الهجومية من مختلف مسافات اللَكْمْ ، مع تنوع الأساليب والطرق الخططية مدة ١٠ دقائق.
- التدريب على كيس اللكم المعلق فى سقف حجرة التدريب مدة ٣ دقائق.
- التدريب على الكرة المعلقة مدة ٣ دقائق.
- التدريب على الكرة الراقصة مدة ٣ دقائق.
- التدريب على الكرة المترددة مدة ٣ دقائق.
- التدريب على كفى المدرب الذي يحركها تبعاً لخطط التدريب مدة ٣ دقائق.
- التدريب على الوثوب بالحبل ، وهو مهم للرشاقة ، مدة ٣ دقائق.
- التمرينات البدنية العامة الفردية والزوجية بدون أدوات ، وبالأدوات المساعدة مدة ٨دقائق.

الجزء الختامي من التدريب:

- تمرينات بدنية.
- تمرينات استرخاء وتهدئة مدة ٥ دقائق.

ويجب على الملاكم الاهتمام بالآتي :

١- تنظيم وقته: بالاستيقاظ مبكراً بعد نوم عميق مدته ٨ ساعات

ثم القيام بتمرينات صباحية لمدة ٤٥ دقيقة.

ثم الإفطار.

ثم التدريب الصباحي.

ثم تناول الغداء بعد الإفطار بحوالي ٥ ساعات.

ثم الاسترخاء ثلاث ساعات.

ثم التدريب الرئيسي المسائي لمدة ساعتين.

ثم العشاء بعد التدريب بنصف ساعة.

ثم النزهة سيراً على الأقدام ، فالسمر ، فالنوم.

٢- الاهتمام بطعامه: لابد أن يكون طعامه متوازناً وغير ثقيل على المعدة، حتى لا يؤدى إلى هبوط الجسم ، ويتكون من المواد البروتينية والنشوية ، والدهنية ، والفيتامينات ، والأملاح والماء.

ثم بعد ذلك ، يجب التدرج في التدريب ومشاهدة الأفلام الخاصة بالملاكمة حتى تتضح الأساليب المختلفة للدفاع والهجوم.

حكم مباراة الملاكمة

الحكم مَلِكُ الملعب .. ملك حلقة الملاكمة أيضاً .. وواجبه الرئيسي هو سلامة الملاكم.

زي الحكم: يباشر الحكم عمله داخل الحلقة ، ويجب أن يرتدى بنطلوناً وقميصاً أبيض ، وحذاءً خفيفاً ، أو حذاء بدون رقبة ، أو برقبة بدون كعب.

أولى مهام الحكم : يتأكد الحكم من :

- القفازات والملابس ومدى مطابقتها للقانون .
- منع الملاكم الضعيف من الاستمرار في اللعـــــب حتى لا يُصاب بأذى بدون مبرر وبدون أمل في الفوز.
- ملاحظة القوانين واللعب النظيف بدقة.
- أن يظل قابضاً على زمام المباراة في كل مراحلها.

كلمات الحكم: يستعمل الحكم ثلاث كلمات للأمر ، وكل منها ذات معنى:

١- قف : عندما يأمر الملاكمين بالتوقف عن اللَكْمْ.

٢- العب : عندما يأمر الملاكمين باستئناف اللَكْمْ.

٣- ابتعد : عندما يأمر الملاكمين بفك الالتحام .

وعند صدور هذا الأمر الأخير ، يجب أن يخطو كل من الملاكمين خطوة للخلف قبل استئناف اللكم.

مهام الحكم : مهام أخرى للحكم مثل :

- التنبيه : بالإشارة أو الحركة لأي ملاكم يوضح بها أن الملاكم قد خالف مواد القانون.
- الإنذار : لكل من يخالف مواد القانون.
- رفع يد الفائز : يرفع الحكم يد اللاعب الفائز عند إعلان النتيجة ، وبعد إذاعتها عبر مذيع الملعب.

سُلطات الحكَم :

للحكم سلطات واسعة منها :

- إنهاء المباراة في أي وقت ، إذا اعتقد أنها من جانب واحد إلى حد بعيد.
- إنهاء المباراة إذا أصيب ملاكم بجرح يرى الحكم معه ضرورة عدم الاستمرار في اللعب بسببه.
- إنهاء المباراة في أي وقت إذا اعتبر أن الملاكمين غير جادين، وفى مثل هذه الحالة يشطب أحد الملاكمين أو كليهما.
- تحذير الملاكم أو إيقاف اللعب أثناء الجولة لإنذار ملاكم ارتكب خطأ ، أو لأي سبب آخر لضمان نظافة الملعب.
- شطب الملاكم الذي لا يطيع أمره فوراً.
- طرد التابع "المدرب" أو مساعد التابع الذي يخالف القوانين ، بل وطرد الملاكم نفسه إذا رأى ما يستدعى ذلك.
- طرد الملاكم لخطأ ارتكبه ، ولو بدون إنذار سابق.
- إيقاف العد على الملاكم الواقع على الأرض ، إذا لم يذهب منافسه إلى ركن محايد أو تلكأ في تنفيذ ذلك.
- تكييف تطبيق روح القانون لظروف طارئة ولحالات لم يُنَصْ عليها في القانون.

وهكذا .. فالحكم مهمته الأساسية هي سلامة الملاكم

وصف سريع للمباراة

تجرى الملاكمة على عدة جولات .. مدة كل جولة ثلاث دقائق، وبين كل جولة وأخرى دقيقة استراحة.

ومدة جولات المباراة:

ـ بالنسبة للهواة : يتحدد عدد الجولات بثلاث فقط.

ـ وبالنسبة للمحترفين : تصل عدد الجولات إلى ١٥ جولة.

فوز أحد المتلاكمين:

يتحدد فوز أحد المتلاكمين على الآخر إذا تمكن من إصابة خصمه بالضربة القاضية، "أي بطرحه على الأرض بعد لكمة أو لكمات قوية لمدة عشر ثوان".

كما يمكن الفوز بالنقط

والحكم .. هو الذي يقوم باحتساب هذه النقط ، بالاشتراك مع اثنين من المحكمين.

كيفية حساب النقط:

يعتمد في حساب النقط على الأسلوب ـ والمقدرة ـ والقوة الهجومية ـ وعدد الضربات الصحيحة ـ وعدد الضربات الصائبة ـ وعدد الضربات التي يتجنبها الملاكم بمهارة.

إيقاف المباراة: للحكم سلطة إيقاف مباراة الملاكمة وإنهائها إذا رأى أن أحد الخصـمين أصبح في حالة عجـز ظاهـر لا يـستطيع معـه اسـتكمال المباراة.

كما أن للطبيب أيضاً نفس السلطة ، إذا وجد أن أحد الملاكمين أصبح في حالة جسمانية لا يستطيع معها إكمال المباراة بدون أن يتعرض لخطر جسيم.
كما أن المساعدين للملاكم "المدرب ــ المدلك" من حقهما إيقاف المباراة بإلقاء الإسفنجة أو المنشفة.

وللحكم الحق في إعلان فوز أحد الملاكمين إذا تلقى ضربة خاطئة "وهى ضربة تؤدى لفوز الخصم نتيجة خطأ الخصم الأخر" مثل : الضربات التي توجـه تحت الحزام ، أو الضربات الموجهة خلف الرأس أو خلف الرقبة ، أو يتم توجيه الضربات للخصم وهو على الأرض.

فالملاكمة الآن تحافظ على الملاكم وتحميه إذا وقع أو ترنح ، لأنها لعبة رياضية تقوم على الخُلُق القويم ، واللياقة البدنية ، وتهدف لخلق أجيال قوية.
كما تهدف رياضة الملاكمة إلى تعويد الملاكم على أن يستخدم قدراته المهارية والتكتيكية فقط بدون أن يؤذى زميله . وقرارات الحكـم نهائيـة ويجـب احترامها دائماً.

وتطورت الملاكمة حالياً لتكون رياضة شريفة بعيداً عن الإيذاء والضرب في الرأس أو من خلال الأذن ، بعد حالات الإصابات التـي أصـابت المتلاكمـين العالميين بمرض الرعاش، ولذلك ، لابد أن يرتدى الملاكم خوذة لحماية الرأس ، مع القفازين.

كما أن الحكم مهمته حالياً الحفاظ على صحة وحياة المتلاكمين، من أجل لعب مباراة قوية تسودها الروح الرياضية، ويستمتع بها جمهـور المـشاهدين ، بعيداً عن العنف المؤذى للخصم، لأن الملاكمة أولاً وأخيراً رياضة تنافسية شريفة.

وسائل وأساليب إعلان الفائز

الفوز بالملاكمة يتم بإحدى الطرق الآتية:

١- الفوز بالنقط:

يعتبر الملاكم فائزاً إذا حصل على أغلبية أصوات القضاة.

وإذا أصيب الملاكمان، أو تلقيا ضربة قاضية في وقت واحد ولم يتمكنا من مواصلة اللكم، فعلى القضاة أن يسجلوا النقط التي حصل عليها كل منهما حتى توقف اللعب ، ويعتبر فائزاً من يحصل على نقط أكثر.

٢- الفوز بالانسحاب:

إذا انسحب الملاكم من تلقاء نفسه، سواء بسبب إصابته أو أي سبب آخر ، أو عجز عن استئناف اللكم عقب الراحة مباشرة ، اعتبر منافسه فائزاً.

٣- الفوز بإيقاف الحكم للمباراة:

- إذا كان ملاكماً خارج المستوى أو أُصيب بأذى بالغ فيعلن الحكم فوز منافسه.
- إذا كان الملاكم في رأى الحكم قد فقد الصلاحية لمواصلة اللَكْم، نظراً لإصابته ، فيعلن فوز منافسه.
- في حالة سقوط الملاكم ٣ مرات خلال جولة واحدة أو أربع مرات خلال نفس المباراة يعلن فوز منافسه.

٤- إذا شُطِبَ ملاكم :

اعتبر منافسه فائزاً ، وإذا شُطِبَ الملاكمان فتعلن نتيجة شطبهما.

٥- الفوز بالضربة القاضية:

إذا كان الملاكم في حالة كبو ، وعجز عن استئناف اللعب في مدى عشر ثوان ، فيعتبر منافسه فائزاً بالضربة القاضية.

٦- إلغاء المباراة:

للحكم إنهاء المباراة لأي ســبب جوهري ، مثل : حدوث تلف بالحلقة ، أو انقطاع التيار الكهربائي ، أو السلوك الشاذ للمشاهدين .. الخ.

٧- نتيجة ضربة في الرأس:

إذا تلقى ملاكم أكثر من ضربة في الرأس ، وخاف الحكم عليه ، فعلى الحكم أن يعلن إيقاف المباراة وفوز منافسه.

٨- الانسحاب:

إذا لم يصعد الملاكم خلال ثلاث دقائق من بدء المباراة يعتبر منسحباً، ويفوز منافسه بالانسحاب.

٩- التعادل:

إذا تبين في نهاية المباراة أن الملاكمين متعادلان في المجموع ، فإن القاضي يعطى قراره لصالح الملاكم الذي كان أكثر

تقدماً ، وطريقة لعبه أفضل .. فإذا ظل التعادل ، يعطى للملاكم الذي كان أحسن دفاعاً لتفادى هجوم منافسه ، ويجب كتابة اسم الفائز ويُعْلَن فوزه بالمباراة.

أشهر أخطاء الملاكم

أثناء المباراة

للحكم أن يحذر الملاكم ، أو ينذره ، أو يشطبه ، ولا يوجه للملاكم سوى إنذارين فقط....

ولذا فيجب علينا معرفة أخطاء الملاكم أثناء المباراة وهى :

١- الضرب أو المسك تحت الحزام ، أو الدوس على قدم المنافس، أو الضرب بالركبة، أو القدم ، أو الرفس بأيهما.

٢- الضرب بالرأس ، أو الكتف ، أو الساعد ، أو الكوع ، أو خنق المنافس ، أو الضغط بالذراع ، أو الكوع ، على وجه المنافس ، أو ضغط رأسه للخلف على الحبال.

٣- الضرب بالقفاز المفتوح، أو بالجزء الداخلي منه ، أو المعصم ، أو بجانب اليد.

٤- الضربات التي تقع على ظهر المنافس، وخصوصاً خلف الرقبة، أو على الكليتين.

٥- الضرب أثناء الدوران.

٦- الهجوم أثناء مسك الحبال، أو إساءة استعمال الحبال.

٧- التحميل على المنافس أو المصارعة أثناء التلاحم.

٨- الهجوم على المنافس أثناء وقوعه على الأرض ، أو أثناء قيامه.

٩- مسك الخصم.

١٠- حبس أو مسك ذراع المنافس ، أو رأسه ، مع الضرب أو الجذب.

١١- الغطس تحت حزام المنافس بطريقة تعرض المنافس للخطر.

١٢- التَّفَوه بألفاظ خارجة أو نابية أثناء الجولة.

١٣- عدم الرجوع للخلف عند صدور أمر الحكم بفض الالتحام.

١٤- محاولة ضرب المنافس عقب صدور أمر الحكم بفض الالتحام.

١٥- إذا بصق الملاكم واقي الأسنان خارج فمه أثناء اللكم.

١٦- لا يسمح للملاكم الذي يقل سنه عن ١٧ سنة بالاشتراك في البطولات الدولية نهائياً.

١٧- لا يسمح للملاكم بالنزول إلى الحلبة ما لم يكن لابساً قفازين قانونيين.

١٨- يمنع الملاكم من الاشتراك في المباراة ما لم يكن مرتدياً واقي الرأس والأذن.

١٩- أي إخلال بالمباراة أو بقواعد اللعبة أو أي إيذاء لحكم المباراة، يتم إيقاف المباراة فوراً وإعلان هزيمة المتسبب في ذلك.

٢٠- إذا رأى الحكم خطراً على حياة أي ملاكم من المتلاكمين ، ووصل الأمر إلى عدم التكافؤ ، يقوم الحكم بإنهاء المباراة فوراً بفوز الملاكــم القــوى ، لعدم التكافؤ بينهما.

٢١- وإذا قام الملاكم بحركة لا أخلاقية ، مثل عض أو قضم وجه أو أذن الملاكم الآخر يعلن الحكم هزيمته ، ويوقفه اتحاد الملاكمة مــدة عــن ممارســة الملاكمة.

أسئلة في الكتاب

- اذكر ما تعرفه عن تاريخ الملاكمة.
- ما هي الأوزان الرئيسية في رياضة الملاكمة؟
- تحدث عن رياضة الملاكمة؟
- للملاكمة ضربات مؤثرة رئيسية .. ما هي ؟
- ماذا تعرف عن زي الملاكم ـ وقفاز الملاكم ـ وحلبة الملاكمة؟
- التدريبات الرئيسية اللازمة للاعب الملاكمة عديدة تحدث عنها.
- ما وظيفة حكم مباراة الملاكمة؟
- إذا أسند إليك وصف مباراة الملاكمة .. فماذا تقول؟
- ما هي طرق وأساليب الفوز؟
- ما هي أشهر أخطاء الملاكم؟

محتويات الكتاب

الكتاب القادم ⟵ الكاراتيه